Tortilla de coliflor, conoce este delicioso complemento para tu dieta

La tortilla de coliflor tiene un sabor único y delicioso con altos beneficios para nuestra salud; es uno de los productos más recomendados por los nutriólogos por sus increíbles propiedades que no podemos conseguir en otros alimentos.

Adamá ha conseguido la manera de conservar todos los beneficios de esta verdura en la tortilla de coliflor; conoce ahora todos los beneficios de los ingredientes de este alimento que complementa tu dieta y sustituye la tortilla tradicional de maíz.

¿Cuáles son los beneficios que aporta la tortilla de coliflor?

La coliflor es una de las hortalizas que pertenece a la variedad de col de la familia crucíferas; la tortilla de coliflor tiene un sabor único, con increíbles propiedades y beneficios nutrimentales que puedes combinar con otros platillos; conoce todos los beneficios de la coliflor:

- La tortilla de coliflor contiene vitamina B para fortalecer el funcionamiento del cerebro, es un alimento recomendado para las mujeres embarazadas ya que contribuye con el desarrollo del cerebro del feto.
- Es considerado un antioxidante natural, consumir tortilla de coliflor nos ayuda a prevenir el envejecimiento temprano.
- Con ayuda del omega 3 y la vitamina K de la tortilla de coliflor, conseguimos un efecto antiinflamatorio; es ideal para contrarrestar la artritis o cualquier tipo de dolor crónico.
- La tortilla de coliflor contiene vitamina C en gran cantidades; esto nos sirve para prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Por medio de la tortilla de coliflor podemos mejorar la salud cardiovascular.

- Nos ayuda a mantener un control del colesterol y la hipertensión.
- Consigue combatir los trastornos neurodegenerativos, por ejemplo, evita lesiones por motivos de inflamación o estrés oxidativo; de esta manera prevenimos enfermedades como el párkinson o el alzhéimer.

El consumo de la tortilla de coliflor nos da beneficios importantes, estos son tres de ellos, los cuales te darán motivos para agregar este alimento a tu dieta balanceada:

1.- Previene el cáncer

Se ha demostrado que la coliflor, así como el brócoli o las coles, nos brindan beneficios por medio de su poder antioxidante; nos sirve para prevenir el crecimiento acelerado de mutaciones celulares. El sulforafano que presenta estas verduras es uno de los combatientes principales contra el cáncer, todos estos beneficios están en la tortilla de coliflor.

2.- Facilita la gestión

Por medio de la tortilla de coliflor podemos conseguir un alto contenido en agua y fibra, de este modo conseguimos evitar el estreñimiento y mejoramos el correcto funcionamiento de nuestro organismo; la coliflor es considerada una de las verduras más ricas en fibra; nos proporciona el 10% de la fibra que necesitamos en nuestro día.

3.- Mejora la memoria

¿Estás buscando una manera de mejorar la memoria y detener el envejecimiento? La tortilla de coliflor es una gran fuente de colina, este nutriente estimula el movimiento muscular; nos ayuda a mejorar el sueño, la memoria y el aprendizaje.

¿Qué es el maíz nixtamalizado?

La tortilla de coliflor de Adamá se distingue por todos los beneficios que nos brinda y los pocos ingredientes que se utilizan para su producción, uno de ellos es el maíz nixtamalizado, un método tradicional mexicano y de América Central.

En el proceso tradicional del maíz nixtamalizado para la tortilla de coliflor los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución

alcalina, por lo general de agua y cal alimentaria; después, el maíz se escurre y se enjuaga para desprender la cubierta del grano (pericarpio); se muele para producir la masa tradicional que conocemos y que se usa como base de productos alimenticios como la tortilla y los tamales.

Beneficios de realizar este proceso para la tortilla de coliflor

El maíz nixtamalizado tiene una gran cantidad de beneficios, no solo se trata de un proceso donde se consigue el olor, el sabor y el color clásico de los productos elaborados con maíz; estas ventajas que consigues en la tortilla de coliflor son las siguientes:

- Vitamina B3 niacina, para reducir el riesgo de pelagra
- Aporte de calcio, por medio de la absorción por los granos cuando se sumergen en la solución alcalina
- Contiene almidón resistente que sirve como fibra dietética
- Presencia menor de micotoxinas como fumonisinas y aflatoxinas
- Contiene hierro para disminuir el riesgo de anemia

Todos estos beneficios nutricionales que encontramos en la tortilla de coliflor son especialmente importantes para evitar el riesgo de aflatoxinas en alimentos básicos de maíz.

Otra ventaja del maíz nixtamalizado es que ayuda a controlar la actividad microbiológica para aumentar la vida útil de los productos procesados por medio del maíz; de esto modo la tortilla de coliflor se mantiene en buen estado por más tiempo.

Adamá tiene para ti el sabor delicioso y tradicional de la tortilla de coliflor, un sustituto perfecto de la tortilla de maíz; consigue todos los beneficios de este alimento hecho por mujeres artesanas de la comunidad de Valle de Bravo; realiza tu compra en nuestra tienda online.